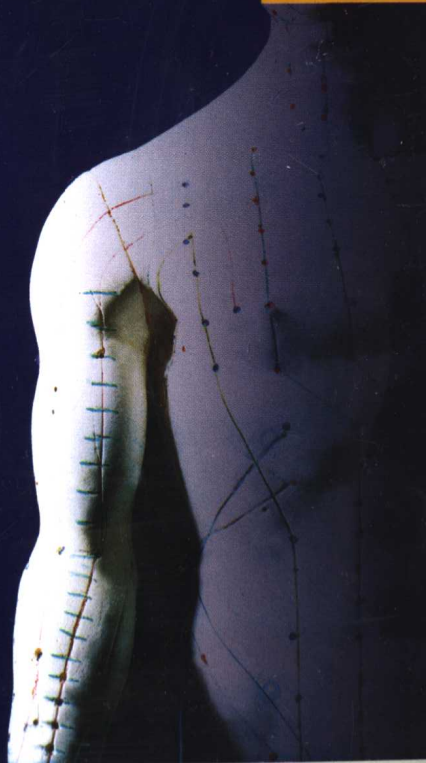


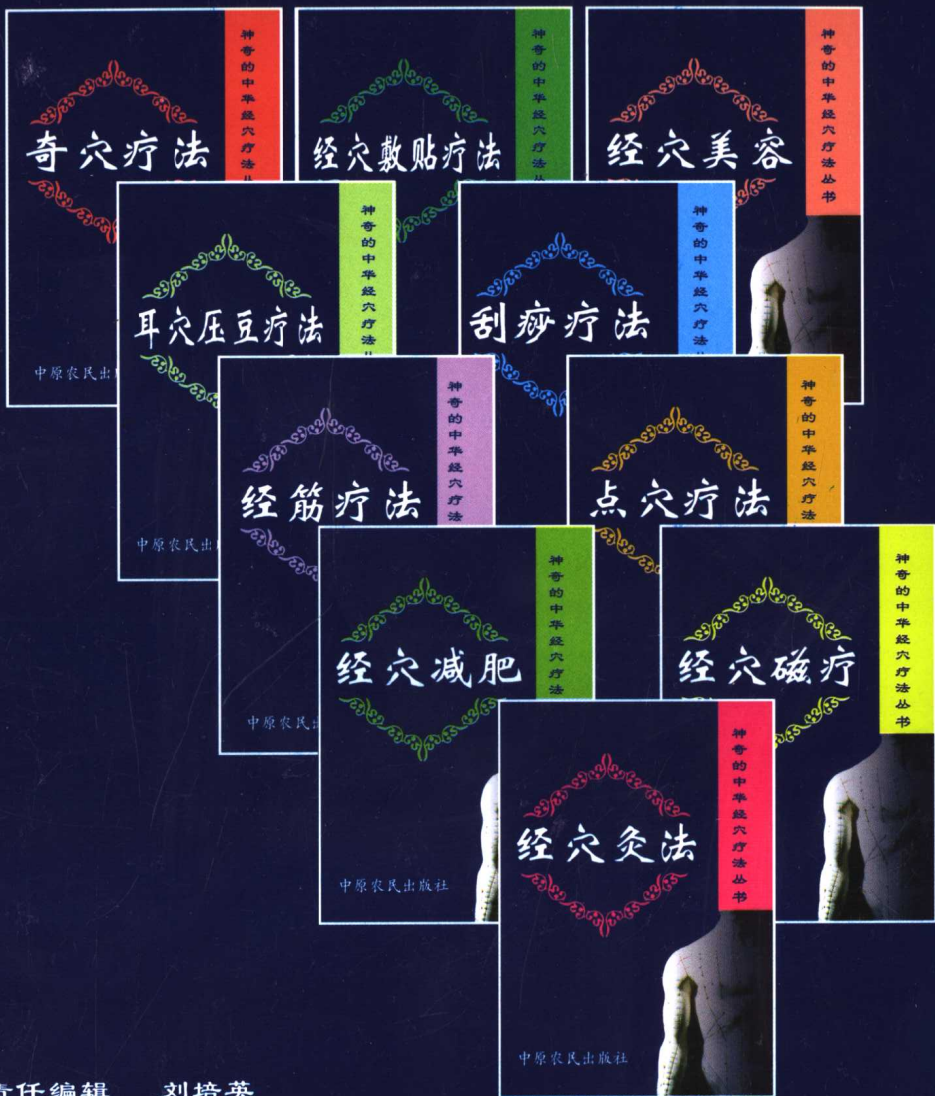
神奇的中华经穴疗法丛书

点穴疗法

刘从明
郑翔凌
李彦知
杨建宇
编著

中原农民出版社





责任编辑 刘培英
 责任校对 李 晖
 装帧设计 杨 柳

ISBN 7-80641-969-1



9 787806 419694 >

ISBN 7-80641-969-1/R · 124

定价: 9.00元

图书在版编目(CIP)数据

点穴疗法/刘从明,郑翔凌,李彦知等编著. — 郑州:
中原农民出版社,2006.9
(神奇的中华经穴疗法丛书)
ISBN 7-80641-969-1

I. 点… II. ①刘… ②郑… ③李… III. 点穴—穴位疗法
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037335 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm×1240mm A5

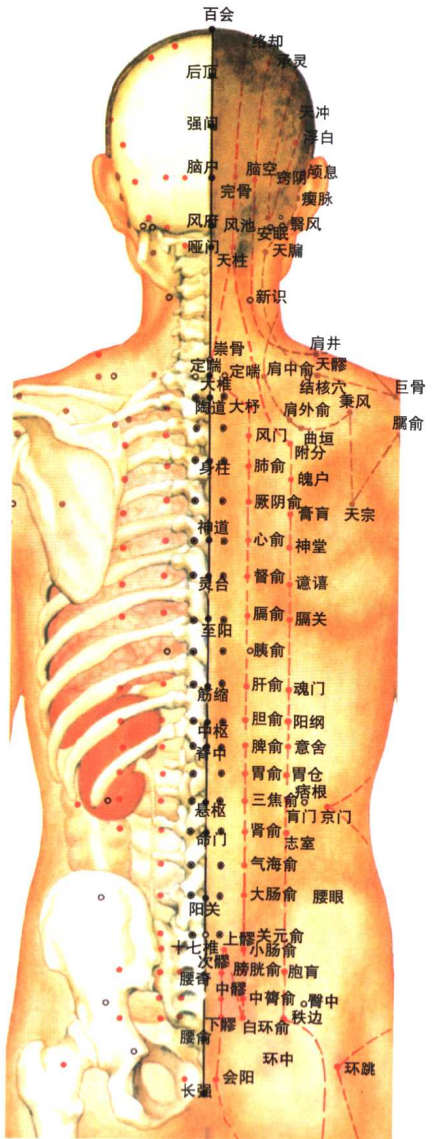
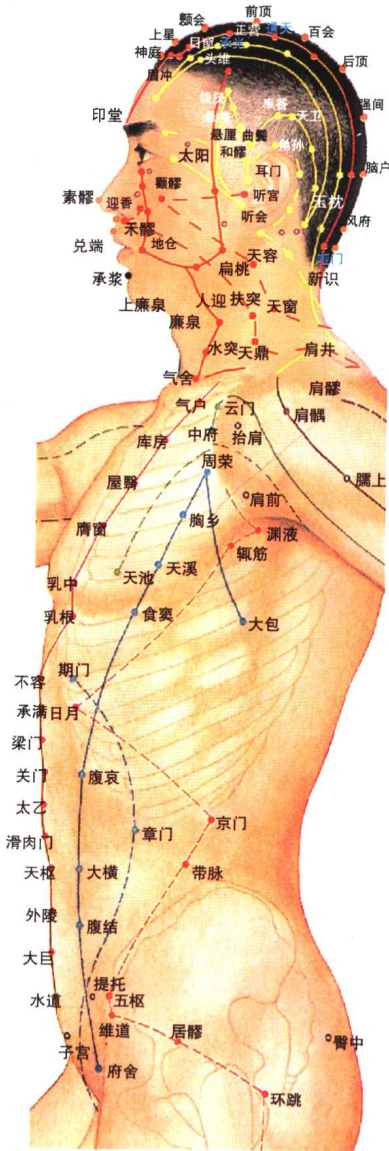
印张:3 插页:2

字数:62 千字 印数:1—5 000 册

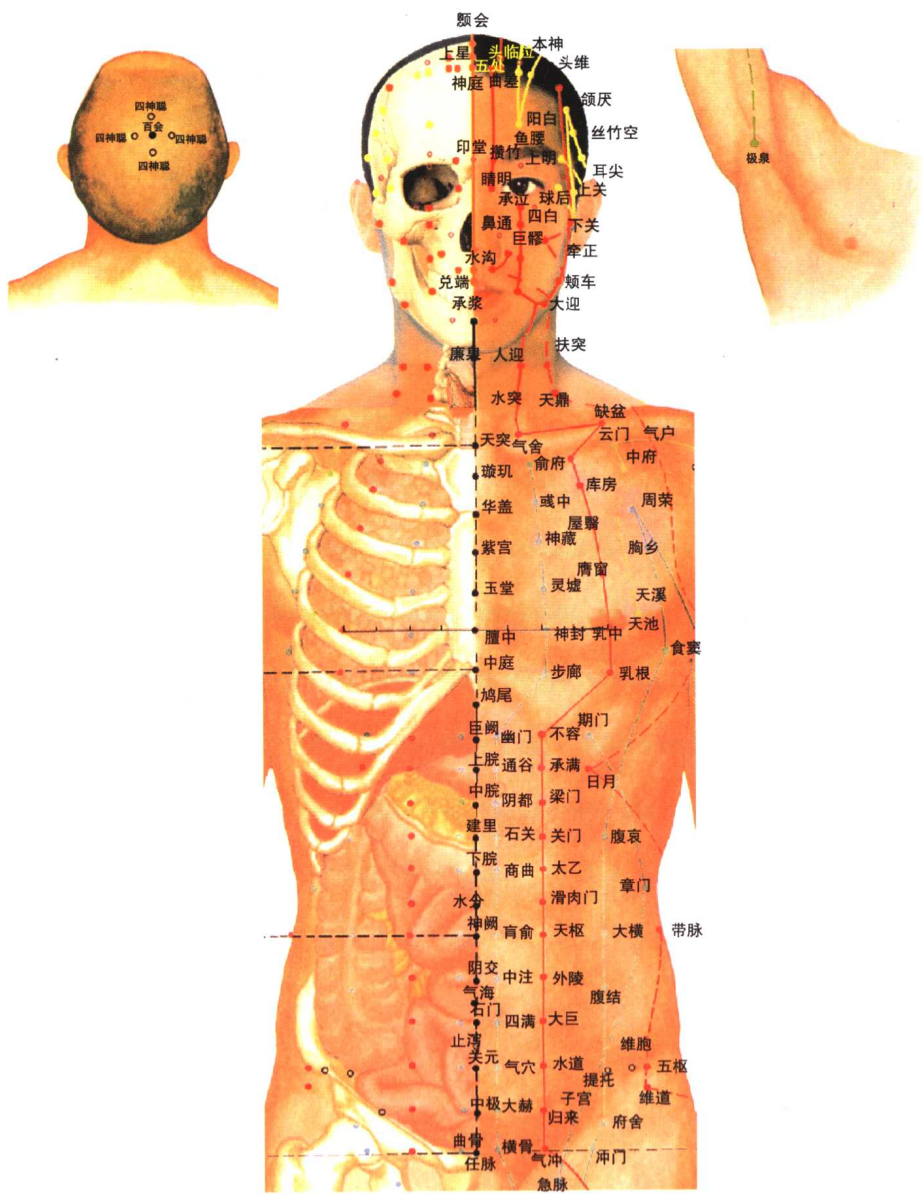
版次:2006 年 9 月第 1 版 印次:2006 年 9 月第 1 次印刷

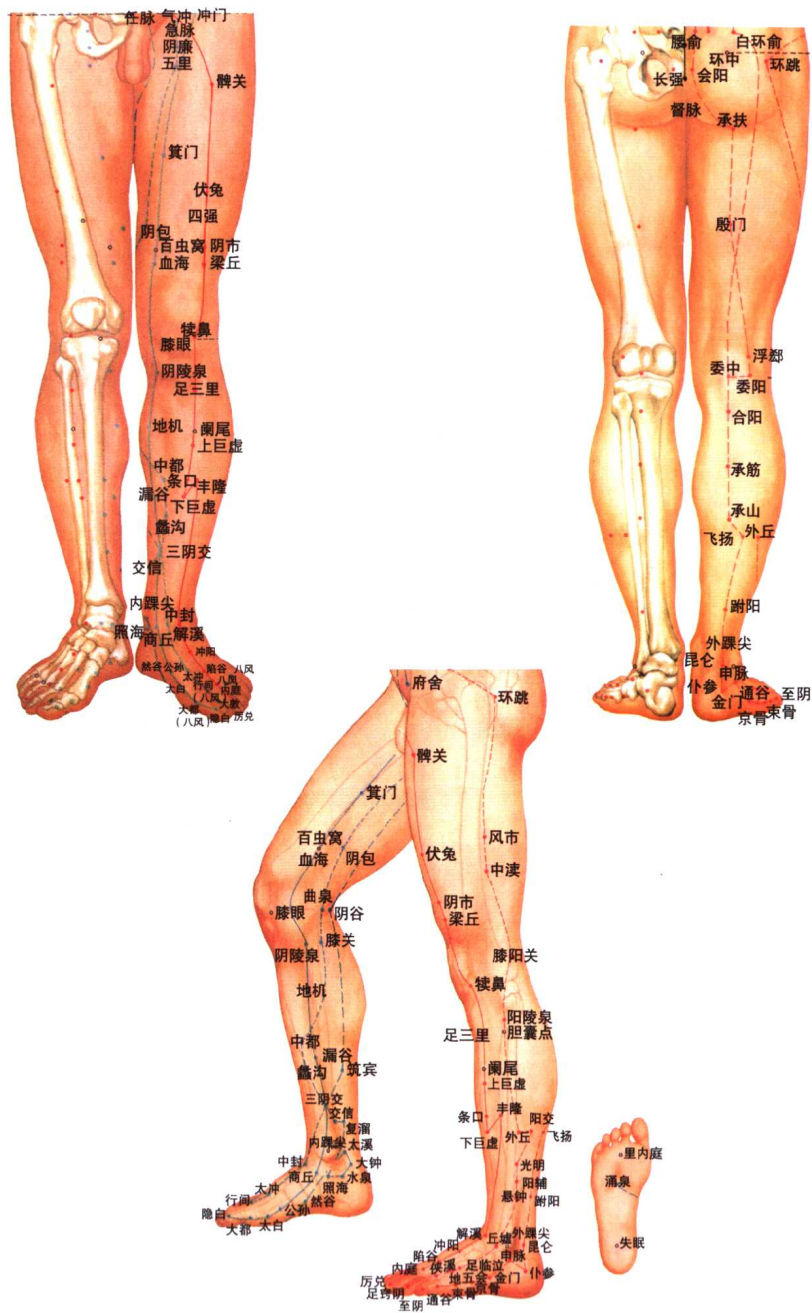
书号:ISBN 7-80641-969-1/R·124 定价:9.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



头、躯干穴位示意图





下肢穴位示意图

“神奇的中华经穴疗法丛书” 编委会

名誉主编 程莘农
主 编 杨建宇
副 主 编 吴大真 周宜强 李俊德 李彦知
 张文范 刘从明 孙永章 程 凯
编 委 杨金生 尚志华 黄 涛 王仰宗
 王少松 魏素丽 赵建成 刘 平
 柳百智 徐菁鸿(台湾)

本书作者

刘从明 郑翔凌 李彦知 杨建宇



出版者的话

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分,是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点,备受广大群众的欢迎。为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法,特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。精选深受广大喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥 10 种疗法。每种疗法都单独成册,每册作者均为资深专业医师,解答读者最关心的问题。根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置,书中附有常用经穴图,便于读者查找。本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等。使读者能够一看就懂、一学就会。如果你能掌握几种经穴疗法,为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生,将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福,这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后,祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!



基础知识篇

1. 什么是点穴疗法? ……(1)
2. 点穴疗法对人体有哪些作用? ……(1)
3. 点穴疗法的适应证有哪些? ……(2)
4. 点穴疗法的禁忌证有哪些? ……(2)
5. 点穴疗法需要注意哪些? ……(3)
6. 点穴疗法的基本手法有哪些? ……(4)
7. 点穴疗法的辅助治疗方法有哪些? ……(12)
8. 点穴疗法的常用体位有哪些? ……(16)
9. 点穴疗法常用的刺激线有哪些? ……(16)

治疗疾病篇

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 头痛…………(19) | 2. 失眠…………(19) |
| 3. 牙痛…………(20) | 4. 呃逆…………(21) |
| 5. 醉酒…………(22) | 6. 耳鸣…………(23) |
| 7. 眼疲劳…………(23) | 8. 迎风流泪…………(24) |
| 9. 遗精…………(25) | 10. 月经不调…………(25) |
| 11. 痛经…………(26) | 12. 妊娠反应…………(27) |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 13. 妊娠浮肿……………(28) | 14. 产后少乳……………(28) |
| 15. 男性性欲低下……………(29) | 16. 女性性欲低下……………(30) |
| 17. 阳痿……………(30) | 18. 早泄……………(31) |
| 19. 感冒……………(32) | 20. 咳嗽……………(33) |
| 21. 哮喘……………(34) | 22. 低热……………(35) |
| 23. 慢性支气管炎……………(36) | 24. 高血压……………(36) |
| 25. 低血压……………(38) | 26. 心脏病……………(39) |
| 27. 冠心病……………(40) | 28. 慢性胃炎……………(41) |
| 29. 胃溃疡……………(42) | 30. 胃肠神经官能症……………(43) |
| 31. 胃下垂……………(44) | 32. 腹泻……………(46) |
| 33. 便秘……………(47) | 34. 消化不良……………(47) |
| 35. 食欲不振……………(48) | 36. 呕吐……………(49) |
| 37. 慢性肝炎……………(50) | 38. 眩晕症……………(51) |
| 39. 植物神经功能紊乱……………(52) | 40. 坐骨神经痛……………(53) |
| 41. 神经衰弱……………(54) | 42. 多发性神经痛……………(55) |
| 43. 偏瘫……………(56) | 44. 糖尿病……………(58) |
| 45. 甲状腺机能亢进……………(59) | 46. 慢性肾炎……………(60) |
| 47. 慢性前列腺炎……………(61) | 48. 遗尿……………(62) |
| 49. 慢性盆腔炎……………(63) | 50. 子宫脱垂……………(64) |
| 51. 尿路感染……………(64) | 52. 乳腺增生……………(65) |
| 53. 假性近视……………(66) | 54. 弱视……………(67) |
| 55. 老花眼……………(68) | 56. 扁挑体炎……………(68) |
| 57. 鼻塞……………(69) | 58. 咽喉肿痛……………(70) |
| 59. 颈椎病……………(71) | 60. 肩周炎……………(72) |
| 61. 腰肌劳损……………(74) | 62. 膝关节炎……………(74) |
| 63. 腰椎间盘突出症……………(76) | 64. 小儿夜啼……………(77) |

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 65. 小儿尿床·····(78) | 66. 小儿惊风·····(79) |
| 67. 小儿感冒·····(80) | 68. 小儿咳嗽·····(81) |
| 69. 小儿食欲不振·····(82) | 70. 小儿腹痛·····(83) |



基础知识篇

1. 什么是点穴疗法?

点穴疗法是传统医学宝贵遗产之一。因术者用手指在患者体表的穴位和刺激线上施行点、压、掐、拍和叩等不同手法治疗疾病,所以叫做点穴疗法。点穴疗法是从武术演变而来的一种医疗方法,是将武术点穴进攻或防御的强刺激手法,改变为人体所能接受的治疗手法。根据不同患者、不同病种和病情辨证施术治疗,促使已经发生功能障碍的肢体或器官恢复功能,从而达到治愈疾病的目的。

2. 点穴疗法对人体有哪些作用?

中医认为点穴疗法可以活血化瘀,在局部产生热疗的作用。现代医学认为点穴治疗可以使动脉舒张压降低,脉压差增大,也可以使小动脉,特别是微动脉血管中产生的外周阻力降低,促使心血管循环功能改善。一次性点穴治疗后,观察手指甲微循环,血流速度增快,毛细血管的管袢口径增宽,毛细血管血液的充盈情况好转,血细胞积聚现象消失等变化,说明点穴能改善末梢微循环。点穴治疗同样能改善大脑皮质的微循环,能使大脑组织血流量增加,改善脑组织的营养物质及氧气的供给量,促进新陈代谢产物的排除量,使大脑功能恢复。

点穴治疗可以改善神经系统的传导功能,使神经系统对外



界刺激的敏感性增强。点穴治疗对血液神经递质的影响,可使甲肾上腺素及多巴胺的量减少;对5-羟色胺及5-羟吲哚乙酸量增多,从而促使血液循环。点穴治疗能促进血液流变数的变化,实验证明能改变血液的高凝、黏、浓、聚状态,起到活血化瘀的作用。能治疗胃、肠道痉挛及某些消化系统的疾病,能治疗小儿消化不良、腹泻等。点穴治疗各种因素所致的遗尿症,效果良好。

3. 点穴疗法的适应证有哪些?

◆神经系统疾病,如大脑外伤后遗症,手术后遗症,脊髓外伤合并不完全瘫痪症,脊髓灰质炎后遗症,多发性神经炎,蛛网膜粘连,各种原因所致的脑性瘫痪症,面神经麻痹,臂丛神经不完全麻痹,正中神经、尺神经、桡神经不完全损伤,坐骨神经及腓总神经不完全损伤等。

◆脊椎疾病,如颈椎综合征,落枕,肌原性斜颈,腰椎后关节紊乱症,第三腰椎横突综合征,腰椎间盘突出症,腰骶及骶髂关节损伤等症。

◆上肢骨与关节疾病,如肩周炎,上下尺桡关节损伤,前臂缺血性疤痕挛缩,腕部腱鞘炎等。

◆下肢骨与关节疾病,如股内收肌挛缩,膝关节挛缩,马蹄内翻足畸形(包括先天性及神经系统疾病后遗症)。

◆其他疾病,如头痛,牙痛,呃逆,瘧病,小儿消化不良,感冒,急性咽喉炎,尿失禁及遗尿症。

4. 点穴疗法的禁忌证有哪些?

◆急性病,如化脓性关节炎之急性期,急腹症,传染病等。

◆严重的心脏病,肺结核,恶性肿瘤等。



◆出血性疾病,如血友病,血小板减少性紫癜,过敏性紫癜等。

◆严重的皮肤病。

5. 点穴疗法需要注意哪些?

◆施行点穴治疗前,给病人及其家属说明病情、治疗措施、疗程、治疗过程中会出现的问题以及预后等。

◆点穴治疗时,由轻到重;由缓到急,循序渐进,最后再以轻手法缓解。对小儿或久病体虚、过饥、过饱、初诊的病人,以及经期妇女等尤应如此。如患者极度疲劳、醉酒时,暂不予点穴治疗。对畸形的矫正,不宜操之过急,以免造成损伤。

◆点穴治疗时,手法的轻重要适宜,重病轻治实属无效,而轻病重治亦不合适。

◆点穴治疗后,施术部位常有酸、麻、热、胀、抽动等感觉,以及皮肤红晕,甚至皮下瘀血、全身出汗、发热等反应,对此,不需处理,可自行恢复,皮下瘀血1周内也会逐渐消失。对反应较重者,如出现头晕、恶心、脸色苍白或休克现象者,一般按压鼻隔,快手法掐手指、足趾甲根,即可以缓解。如因重刺激背部而出现呼吸困难或停止者,立即拍打肩、背、头部或按压腰眼、抓拿腰三角、腹壁肌等缓解反应。某些患者接受点穴治疗后,症状加重,一般3~5天加重之症状消失,同时病情亦随之好转。对此应于治疗前告诉患者,以免产生顾虑。

◆一般病症每日治疗1次。反应重者隔日1次。发病时间短,病情较轻者10天为1个疗程,病久形成慢性者1~2月为1个疗程。有些病人治疗到一定程度时,进展缓慢,可以停止一段时间,然后再继续治疗。



6. 点穴疗法的基本手法有哪些?

(1) **点法**:是点穴疗法中最基本的手法,在穴位和刺激线上均可采用此法。点法的手势有三种:

◆ **一指点法**是以中指为主,微屈掌指关节与指间关节。食指按于中指背面,拇指指腹抵中指关节,无名、小指握紧。重点时常用。

◆ **三指点法**是以拇、食、中三指为主,微屈掌指关节与指间关节,拇指指腹抵食、中指末节,无名指、小指紧握。多用于轻点。

◆ **五指点法**是五指微屈,掌指与指间关节,拇指、小指指腹靠拢呈梅花状。操作时通过肩、肘、腕关节的活动,将一身之气与力达指端,后者与穴位呈 $60^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 角,反复叩点。每秒2~3次。叩点分一虚二实,二虚二实,三虚二实,五虚二实四种节律。虚点时用力轻,速度快;实点时用力重,速度稍慢。施行点法时要求灵活,既要有弹力,又要有坚实的指力和充分的臂力,做到意到、气到、力到,刚中有柔,柔中有刚。手法要做到准确熟练有力。以用力强弱不同,点法可分为轻点、中点、重点三种:

轻点:以腕关节为活动中心,主要用腕部的力量。肘、肩两关节协调配合。其力轻而富有弹性,是一种较弱的刺激方法,偏于补的作用,多用于小儿、妇女、老年以及虚证患者。

中点:以肘关节为活动中心,主要用前臂的力量,腕关节固定或半固定,肩关节予以协调配合。其力介于强弱之间,是一种中等刺激手法,可用于虚证、实证。

重点:以肩关节为活动中心,主要用上臂的力量。腕关节固定,肘关节予以协调配合,是一种强刺激手法,主要用于青壮年、体格健壮患者,软组织丰厚部位,临床表现为实证者。

练习点法一般由轻点到中点,最后练重点。轻点主要练习





腕关节的弹力,中点主要练习肘关节的弹力,重点主要练习肩关节的弹力。注意叩点的快、慢频率和部位的准确性。可制成一个小沙袋,画一个如指端大小的圆圈,练叩点要求位置始终如一。练习初期不要用力太大,以各种点法的基本操作为主,熟练后逐渐用力,还需在自己身上取穴,沿刺激线的走向叩点,每逢穴位均用重的手法叩点。切忌在硬物上叩。

(2) **指压按摩法**:指法简便,稍加用心便可掌握。如果你不耐烦记忆,只要记住用大拇指按(别的手指为辅)就行。使多大劲儿都无妨,你可以自行掌握;光按不揉行,又按又揉也行,尽兴而为;按多长时间都行,全凭自己掌握。至于所按穴位,只要大致不差就行,更何况还有摸到压痛点只管按下去的原则。

总之,指压按摩法的优点就是穴位单一,指法简便,不需要任何医疗工具和药物,无论何人、何时、何地均可治疗,不必担心有什么副作用。指压按摩法可以治疗多种疾病,而且疗效出奇的好,但是需要指出的是,这种方法并不能包治百病,尤其是那些急性病、原因未查明的病症,还是请教医生为好。而对于那些慢性病、现有药物不具明显疗效的病痛,还有寻求保健、恢复疲劳,则全都可以在家中施行自我指压法,大可不必专程到医院求医问药。

1) 指压按摩的方法:

拇指法:一般来说,指压法的原则是用拇指来按压穴位;只有在指压面部和腹部时,才会用其他手指。

拇指的压法为先将手臂轻松地伸直,再将拇指充分弯曲,然后将拇指的第二关节压在穴位上,渐渐把全身的力量加入,这便是指压术的特征。

然而,大部分初学者多不能将拇指充分弯曲,所以也可改为利用第二关节指腹部进行按压,这也能收到较好的疗效,但